ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТЕТЮШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ КОЛЛЕДЖ ГРАЖДАНСКОЙ ЗАЩИТЫ»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАПОУ
«Тетюшский государственный
колледж гражданской защиты»
_____ Г.Ю. Аласева/.

Приказ № 01-09/201 от 05 сентября 2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.08 Психология экстремальных ситуаций
наименование учебной дисциплины

Для специальности

20.02.04 Пожарная безопасность
код и наименование специальности

2 курс, приём 2024 г.

2025-2026 уч. год

2024 г.

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.08 Психология экстремальных ситуаций разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности: 20.02.04 Пожарная безопасность (базовая подготовка), утвержденного приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 7 июля 2022 г, № 537.

Разработчик:
Адаева Т.Ю.. преподаватель психологии ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»

Рассмотрена и одобрена на заседании предметно-цикловой комиссии ГО и ЧС, БЖ ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,
протокол № 1 , от 27 августа 2024 г.

председатель ПЦК: _____/Е.И. Тимофеева/

Рассмотрена педагогическим советом ГАПОУ «Тетюшский государственный колледж гражданской защиты»,
протокол № 1 , от 27 августа 2024 г.

председатель педагогического совета: _____/Т.Ю. Адаева/

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРИМЕРНОЙ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫУЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП 08. «Психология экстремальных ситуаций»

1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины «Психология экстремальных ситуаций» является вариативной частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности 20.02.04 Пожарная безопасность

1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательнойпрограммы:

Учебная дисциплина «Психология экстремальных ситуаций» является одной из общепрофессиональных дисциплин профессионального цикла.

1.3. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания
Умения:

- оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику егоразвития;
- оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайныхситуациях;
- вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайныхситуациях;
- учитывать этнокультурные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи;

Знания:

- особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях;
- факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайныхситуациях;
- о влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших вчрезвычайных ситуациях;
- понятие экстренной психологической помощи пострадавшим в чрезвычайныхситуациях, ее цели и задачи;
- классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях;
- основные направления работы с различными группами пострадавших;
- общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайныхситуациях;
- алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации;
- признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс;
- механизмы образования толпы;
- принципы профилактики образования толпы;
- основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы;
- алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке;
- о влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях;
- стадии развития общего адаптационного синдрома;
- субсиндромы стресса;
- виды стресса;
- механизм адаптации в экстремальной ситуации;
- механизмы накопления профессионального стресса;
- стадии формирования и симптомы профессионального выгорания;
- отсроченные последствия травматического стресса;
- этапы профессионального становления;

- основные виды профессиональных деформаций;
- принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса.
-

Содержание учебной дисциплины направлено на достижение следующих личностных результатов

Ориентированный на профессиональные достижения, деятельно выражающий познавательные интересы с учетом своих способностей, образовательного и профессионального маршрута, выбранной квалификации	**ЛР 6**
Осознающий и деятельно выражающий приоритетную ценность каждой человеческой жизни, уважающий достоинство личности каждого человека, собственную и чужую уникальность, свободу мировоззренческого выбора, самоопределения. Проявляющий бережливое и чуткое отношение к религиозной принадлежности каждого человека, предупредительный в отношении выражения прав и законных интересов других людей	**ЛР 7**
Демонстрирующий готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в профессиональной деятельности	**ЛР 13**
Проявляющий гражданское отношение к профессиональной деятельности как к возможности личного участия в решении общественных, государственных, общенациональных проблем	**ЛР 15**
Проявляющий ценностное отношение к культуре и искусству, к культуре речи и культуре поведения, к красоте и гармонии	**ЛР 17**
Демонстрирующий уровень подготовки, соответствующий современным стандартам и передовым технологиям, потребностям регионального рынка.	**ЛР 19**

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по правовой и финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;

1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:
Для специальности 20.02.04 – Пожарная безопасность
Учебная нагрузка (всего) 40 часа,
в том числе:
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, 40 часов,
в том числе;
теоретические занятия 30 часов
лабораторные и практические занятия 10 часов
Самостоятельная работа 10 часа

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	**Объем часов**
Учебная нагрузка (всего)	50
Учебная нагрузка во взаимодействии с преподавателем, в том числе	40
Теоретические занятия	30
Практические работы/ в форме практической подготовки	8
Контрольные работы	-
Самостоятельная работа	10
Промежуточная аттестация (диф.зачет)	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «ОП 08. Психология экстремальных ситуаций»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Профессиональное здоровья спасателя		**12/0**	
Тема 1.1. Психологическая составляющая профессиональной деятельности спасателя.	Понятия экстремальной и чрезвычайной ситуации. Роль и место психологии экстремальных ситуаций в профессиональной деятельности спасателя. Особенности психического состояния и поведения людей в чрезвычайных ситуациях (ЧС). Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение людей в ЧС.	2	
Тема 1.2 Профессиональное здоровье спасателя.	Понятие профессионального здоровья. Этапы профессионального становления. Компоненты профессионального здоровья. Профессиональная идентификация. Профессиограмма спасателя. Психограмма (психологические требования, предъявляемые к спасателям). Профессиональная пригодность. Профессионально важные качества (ПВК), динамика ПВК при повышении квалификации спасателя. Подходы к понятию «профессиональная деформация», основные виды профессиональных деформаций. Психологическая устойчивость. Компоненты психологической устойчивости. Психологическая готовность специалиста к работе в чрезвычайных ситуациях. Компоненты психологической готовности.	2	

Тема 1.3 Профессиональный стресс	Понятие «Стресс». Виды стресса. Субсиндромы стресса. Общий адаптационный синдром и его стадии. Физиологические и психологические стрессы. Индивидуальные особенности реагирования людей на стресс. Механизмы адаптации. Виды психологических защит. Стратегии совладания. Коппинг–механизмы. Виды: поведенческие, когнитивные, эмоциональные копинги; адаптивные и неадаптивные. Профессиональный стресс. Стрессогенные факторы, воздействующие на спасателей и пожарных при работе в чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности. Механизмы адаптации к экстремальной ситуации. Дезадаптивные психические состояния в профессиональной деятельности спасателя. Отставленные негативные последствияпрофессионального стресса: кризисы, зависимое поведение, суицидальное поведение, психосоматические заболевания, ПТСР. Накопленныйпрофессиональный стресс, механизмы накопления профессионального стресса. Профессиональное выгорание: внешние признаки синдрома «выгорания» специалиста, фазы развития. Причины возникновения. Травматическая ситуация. Динамика переживания травматической ситуации. Посттравматический рост личности Посттравматическое стрессовое расстройство, определение, группы симптомов, диагностические критерии (ПТСР). Факторы, способствующие развитию ПТСР.	4	
Тема 1.4. Система профилактики негативных последствий профессионального стресса.	Группы факторов риска нарушений профессионального здоровья и развития профессиональных деструкций. Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса. Организация труда и отдыха спасателей в условиях чрезвычайных ситуаций как профилактика негативных последствий профессионального стресса. Концепция «заботы о себе». Роль и место психологического сопровождения деятельности специалистов в системе профилактики негативных последствий профессионального стресса. Система профилактики негативных последствий профессионального стресса в системе МЧС России. Формы и методы профилактики профессионального стресса. Методы и приемы профилактики ПТСР. Дебрифинг: цели, задачи, фазы, правила проведения дебрифинга.	2	
Тема 1.5 Методы и приемы саморегуляции.	Система приемов и методов саморегуляции: Виды дыхания. Дыхательная гимнастика. Приемы концентрации внимания. Нервно-мышечная релаксация. Снижение мышечного напряжения, субъективного ощущения тревоги. Визуализация. Самовнушение. Аутогенная тренировка по Шульцу, по Линдеману. Медитация как способ саморегуляции. Ассоциативная методика саморегуляции. Поиск ключей доступа к желаемым состояниям. Аппаратные	2	

	методы с биологической обратной связью как средство формирования навыков психической саморегуляции.		
Раздел 2. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС		**12/6**	
Тема 2.1. Особенности психического состояния и поведения пострадавших в ЧС.	Психическое состояние пострадавших в ЧС, основные группы психогенных реакций и расстройств. Группы факторов, влияющих на психическое состояние и поведение пострадавших в ЧС. Экстренная психологическая помощь пострадавшим в ЧС: определение, цели, задачи. Группы пострадавших в ЧС: особенности оказания экстренной психологической помощи каждой группе пострадавших. Прогноз динамики психического состояния пострадавших в ЧС. Учет этнокультурных особенностей при оказании экстренной психологической помощи пострадавшим.	2	
Тема 2.2. Особенности общенияс пострадавшими в ЧС.	Общение. Виды общения. Компоненты общения: вербальное, невербальное, паравербальное. Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в ЧС. Общение с жертвой изолированной в очаге ЧС: основные задачи. Этапы работы. Переживание горя, утраты. Специфика течения процесса горевания в условиях ЧС. Культуральные особенности переживания горя. Частные случаи общения с пострадавшими в условиях ЧС.	2	
	Практическое занятие	2	

	Приемы активного слушания. Критерии эффективности применении приемов активного слушания. Понятие «личностный ресурс». Особенности общения с человеком, переживающим горе, утрату. Анализ ошибок в общении спострадавшими в ЧС.		
Тема 2.3. Острые реакции на стресс.	Острые реакции на стресс (ОСР)(определение, динамика, формы и типы). Основные принципы оказания помощи при: плаче, истероидной реакции, нервной дрожи, страхе, двигательном возбуждении, агрессии, ступоре, апатии.	2	
	Практическое занятие Приемы работы с различными реакциями на стрессовую ситуацию.Особенности работы с ОСР при большом скоплении людей.	2	
Тема 2.4. Помощь при демонстративном суициде.	Понятие «психологический кризис». Кризисы развития и кризисы жизни. Последствия кризисов. Факторы, способствующие преодолению кризисов и усугубляющие кризис. Суицид как форма кризисного реагирования. Мифы о суициде. Виды суицидов. Суицидальные и антисуицидальные факторы. Готовность специалиста к работе с суицидентом. Психологические аспекты работы с суицидентом.	2	
	Практическое занятие Алгоритм работы с суицидентом при суицидальной попытке (сбор информации, оценка летальности, присоединение, актуализация ресурса,стадия, стадия выслушивания, поворот на 180, завершение ситуации).	2	

Тема 2.5. Психологические аспекты работы при массовом скоплении людей.	Понятие толпы. Виды толпы. Особенности психологического состояния людей в толпе. Механизмы образования толпы: эмоциональное заражение и слухи. Слухи как один из механизмов образования толпы. Слухи: определение, виды, динамика развития, факторы, способствующие распространению слухов. Информационно-разъяснительная работа, как фактор, снижающий риск развития толпы. Цели, задачи, основные принципы информационно-разъяснительной работы с пострадавшими в ЧС. Вербальный и невербальный компоненты информационно-разъяснительной работы. Влияние СМИ на психическое состояние пострадавших в ЧС. Принципы общения с представителями СМИ. Общие правила комментирования событий, связанных с ЧС в СМИ. Принципы профилактики образования толпы. Методы и приемы работы с толпой. Общие принципы работы с пассивной толпой. Методы и приемы профилактики образования толпы и превращения толпы в действующую. Приемы профилактики распространения слухов. Приемы противодействия слухам. Безопасное поведение в толпе. Особенности групповой работы в толпе.	4	2
Раздел 3. Элементы психологии управления		**6/2**	
Тема 3.1. Социально-психологические особенности малых групп.	Малые группы: определение, виды, структура, функции, групповая динамика. Психологические механизмы взаимодействия личности и группы. Особенности групп пострадавших в ЧС. Коллектив. Социально-психологический климат коллектива. Факторы, влияющие на социально-психологический климат.	1	*1*
Тема 3.2. Разрешение межличностных конфликтов,	Понятие конфликта. Виды конфликтов. Структура, функции, динамика межличностных конфликтов. Причины возникновения межличностных конфликтов. Конфликт в коллективе. Стратегии разрешения конфликтов. Особенности конфликтов в ЧС.	1	2
	Практическое занятие	2	2

возникающих в условиях чрезвычайных ситуаций.	Способы профилактики и предотвращения межличностных конфликтов в ЧС. Способы и приемы воздействия на поведение оппонента.		
Тема 3.3. Специфика разрешения конфликтных ситуаций с участиемтретьей стороны в условиях чрезвычайных ситуаций.	Роль, цели, задачи и основные функции третьей стороны при разрешении конфликтных ситуаций. Переговорный процесс: основные этапы, стратегии третьей стороны в ведении переговорного процесса. Особенности ведения переговорного процесса в условиях ЧС.	2	2
Тема 3.4. Особенности управленческой деятельности руководителя в условиях чрезвычайной ситуации и в повседневной деятельности	Стили, формы и методы управления коллективом. Управленческая деятельность, критерии эффективной управленческой деятельности. Группы факторов, влияющие на эффективность управленческой деятельности. Учет индивидуальных особенностей членов коллектива в управленческой деятельности. Управление коллективом в условиях ЧС и в повседневной деятельности.	2	1
Самостоятельная работа		**10**	
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)		**2**	
Всего		**50**	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ
ОП.08 Психология экстремальных ситуаций

3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Реализация программы дисциплины требует наличия учебного кабинета «Психология».

Оборудование учебного кабинета:

- рабочее место студента;
- комплект учебно-наглядных пособий;
- автоматизированное рабочее место преподавателя.

Технические средства обучения:

- компьютер и демонстрационный комплекс на базе мультимедийногопроектора;
- реабилитационный комплекс с биологической обратной связью;
- CD, DVD с демонстрационными материалами;
- электронные образовательные ресурсы;
- аудиовизуальные (слайды, презентации).

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основная литература:

2. Одинцова, М. А. Психология экстремальных ситуаций : учебник и практикум для среднего профессионального образования / М. А. Одинцова, Е. В. Самаль. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 294 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-16774-0. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/531684 (дата обращения: 24.10.2023).

Дополнительная литература:

Собольников В.В.Психология профессиональной деятельности в особых и экстремальных условиях : учебное пособие для вузов / В. В. Собольников. — Москва : Издательство Юрайт, 2021 https://urait.ru/bcode/473519

Кокурин А.В.Психология служебной деятельности : учебник и практикум для вузов / А. В. Кокурин [и др.] ; под общей редакцией А. В. Кокурина, В. Е. Петрова, В. И. Екимовой, В. М. Позднякова. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. https://urait.ru/bcode/476758

Мищенко Л.В.Психотравма. Предотвращение рецидивов. Технологии социально-психологического сопровождения : практическое пособие / Л. В. Мищенко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 225 с. https://urait.ru/bcode/45527

Кашапов М.М.Психология конфликта : учебник и практикум для вузов / М. М. Кашапов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. https://urait.ru/bcode/471150

Решетников М.М.Психическая травма : учебное пособие для вузов / М. М. Решетников. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 200 с. https://urait.ru/bcode/473576

4.КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

ОП.08 Психология экстремальных ситуаций

Результаты освоения дисциплины	**Результаты освоения дисциплины направлены на формирование**		**Формы и методы оценки**
Умения:	ОК и ПК	ЛР	
Оценивать психическое состояние пострадавших и прогнозировать динамику его развития Оказывать экстренную психологическую помощь пострадавшим в чрезвычайных ситуациях Вести информационно-разъяснительную работу с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях Учитывать этно-культуральные особенности пострадавших при оказании экстренной психологической помощи	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;	ЛР 6 ЛР 7 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 17 ЛР 19	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся
Знания: Особенности динамики психического состояния и поведения пострадавших в чрезвычайных ситуациях Систематику психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях Факторы риска развития психогенных реакций и расстройств в чрезвычайных ситуациях О влиянии средств массовой информации на психическое состояние пострадавших в чрезвычайных ситуациях Понятие экстренной	ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в	ЛР 6 ЛР 7 ЛР 13 ЛР 15 ЛР 17 ЛР 19	Практические занятия, контроль самостоятельной работы обучающихся, зачет устный опрос, тестирование зачет,

психологической помощи пострадавшим в чрезвычайных ситуациях, ее цели и задачи Классификацию групп пострадавших в чрезвычайных ситуациях Основные направления работы с различными группами пострадавших Общие принципы и особенности общения с пострадавшими в чрезвычайных ситуациях Алгоритм общения с пострадавшим, находящимся в очаге чрезвычайной ситуации Признаки, алгоритмы помощи при острых реакциях на стресс Механизмы образования толпы Принципы профилактики образования толпы Основные принципы ведения информационно-разъяснительной работы Алгоритм оказания экстренной психологической помощи при суицидальной попытке О влиянии этнокультурных особенностей пострадавших на поведение в чрезвычайных ситуациях Стадии развития общего адаптационного синдрома Субсиндромы стресса Виды стресса Механизм адаптации в экстремальной ситуации Механизмы накопления профессионального стресса Стадии формирования и симптомы профессионального выгорания Отсроченные последствия травматического Стресса Этапы профессионального становления Основные виды профессиональных деформаций Принципы профилактики негативных последствий профессионального стресса	профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях; ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;		